



Facultad de  
Ciencias de la Salud  
**Universidad** Zaragoza

**Universidad de Zaragoza**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**

***Grado en Terapia Ocupacional***

Curso Académico 2018 / 2019

**TRABAJO FIN DE GRADO**

Programa de intervención desde terapia ocupacional para promover el envejecimiento activo en una localidad de Teruel.

Intervention program from occupational therapy to promote active ageing in a village of Teruel.

**Autora:** Carolina Bielsa Val

**Directora:** Ana A. Laborda Soriano

## ÍNDICE

RESUMEN .....	2
INTRODUCCIÓN .....	2
OBJETIVOS .....	7
METODOLOGÍA.....	8
DESARROLLO .....	10
EVALUACIÓN: Perfil ocupacional y análisis del desempeño .....	10
INTERVENCIÓN.....	12
RESULTADOS ESPERADOS .....	16
CONCLUSIONES .....	18
BIBLIOGRAFÍA .....	20
ANEXOS .....	24
Anexo I: .....	24
Anexo II: .....	27
Anexo III: .....	28
Anexo IV: .....	30
Anexo V: .....	31
Anexo VI: .....	33
Anexo VII: .....	34
Anexo VIII: .....	35
Anexo IX: .....	36
Anexo X: .....	37
Anexo XI: .....	38

## **RESUMEN**

El envejecimiento de la población española ha incrementado con el paso de los años y este representa una proporción mayor en las zonas rurales del país. El presente proyecto se realiza en la localidad turolense de Mosqueruela, dónde habitan 558 personas y la población mayor de 65 años representa el 32,1% del total, superando la media española. En este grupo de población aparecen problemas como el desequilibrio ocupacional, el aislamiento social y las limitaciones en la participación de ocupaciones significativas.

Es por ello por lo que desde terapia ocupacional se propone una intervención basada en el envejecimiento activo que promueva un envejecimiento saludable aumentando la participación en ocupaciones de ocio e interacción social como medio para prevenir o disminuir las situaciones de soledad y desequilibrio ocupacional, aumentando así la calidad de vida en la población rural envejecida. Además, también se dirige a prevenir la enfermedad, la promoción de hábitos saludables, la protección frente a situaciones de riesgo y a hacer visibles las necesidades de las zonas rurales con población envejecida.

En la elaboración programa se utilizará una metodología cualitativa basada en el Modelo de Ocupación Humana y en el Marco de Trabajo de Terapia Ocupacional (AOTA, 3ª ed.).

## **INTRODUCCIÓN**

El envejecimiento es definido como un proceso natural, gradual y universal que conlleva un envejecimiento biológico junto a un declive en el funcionamiento psicosocial del individuo (1,2). Además, debido a los diferentes estilos de vida (envejecimiento extrínseco), y a la genética de cada individuo (envejecimiento intrínseco), cada persona envejece de manera distinta (3). La forma de envejecer puede describirse en tres procesos: envejecimiento usual, patológico y con éxito, destacando este último como aquel envejecimiento influido por

factores biopsicosociales y que se da en aquellas personas mayores con baja probabilidad de enfermedad y de discapacidad asociada, alto funcionamiento físico y mental y alta participación social (4,5).

Actualmente y desde hace años, la mayoría de los países del mundo han experimentado un aumento de la esperanza de vida al nacer, que, junto a los avances médicos, el retraso de la mortalidad y de la aparición de la dependencia en las personas mayores han derivado en uno de los fenómenos sociales de mayor impacto, el envejecimiento de la población. En Europa este fenómeno se está produciendo de modo más acusado que a nivel mundial y en España, a pesar de que el proceso de envejecimiento empezó algunos años más tarde que en la mayoría de los países europeos, es uno de los países con mayor proporción de población mayor situándose el quinto país más envejecido de la Unión Europea y del mundo. En 2017 las personas mayores representaban en España el 18,8% de la población, y se espera que en el año 2050 representen más del 30% (6,7).

Este fenómeno, supondrá nuevas exigencias económicas y sociales dirigidas a promover un envejecimiento en condiciones de salud, calidad de vida y participación, debido a los cambios producidos tanto en la sociedad como en los roles de las personas mayores (8).

A pesar de que el proceso de envejecimiento es un fenómeno global, se encuentran importantes diferencias regionales y de género; En España la mayor cantidad de población envejecida se encuentra en Andalucía, Cataluña y Madrid, pero, las comunidades con proporciones más elevadas de personas mayores (superan el 21%) son Castilla y León, Galicia, País Vasco, Cantabria y Aragón. Además, se observa una feminización del proceso debido a una esperanza de vida más alta en mujeres (7).

En Aragón la población mayor se distribuye de forma irregular ya que la proporción de envejecimiento es mayor en áreas rurales (6). Las características principales de la población mayor que vive en entornos rurales son que sienten como situación más temida la soledad, desconocen en gran medida la existencia de servicios de ayuda, pero también están muy satisfechos con las relaciones sociales que mantienen otorgándoles gran importancia (9). Por ello, debemos enfocar cualquier intervención de terapia ocupacional hacia las necesidades ocupacionales de esta población y garantizar el acceso a los servicios sociales, los servicios públicos de salud o las actividades de participación social en igualdad de condiciones que la población que vive en las zonas más urbanas, para mejorar su calidad de vida (10).

Teniendo en cuenta la situación actual de la población surge una nueva forma de entender el envejecimiento, es el envejecimiento activo (10). El concepto de envejecimiento activo fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) definiéndolo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (11).

Por lo tanto, para promover acciones desde el envejecimiento activo en el entorno rural se debería (10,12):

- Fomentar la participación social de las personas mayores, proporcionando oportunidades y facilitando el acceso a recursos e información.
- Promover el cuidado de la salud, prevenir y reducir la discapacidad, mediante el acceso a un ocio saludable.
- Asegurar la seguridad, dignidad y protección de las personas mayores teniendo en cuenta sus derechos y necesidades de seguridad social, económica y física.

Los conceptos del envejecimiento activo no son nuevos para los terapeutas ocupacionales ya que los principios y la terminología asociados con el envejecimiento activo encajan perfectamente con el dominio profesional de la terapia ocupacional (13). La terapia ocupacional promueve el desempeño de ocupaciones para alcanzar la salud, el bienestar y la participación en los diversos dominios de la vida (14). En las actuaciones dirigidas hacia personas mayores los terapeutas ocupacionales dirigen sus acciones hacia una vida activa y con significado que se caracterice por la participación en ocupaciones importantes para el individuo, teniendo relevancia las ocupaciones de carácter social, actividad física y ocio (14,15).

La terapia ocupacional favorece el envejecimiento activo y autónomo, y para ello es necesario ofrecer, a través de ocupaciones significativas de participación social y ocio, oportunidades de participación, empoderamiento y satisfacción. Conocer las necesidades de la población y abordar la situación a través de un enfoque de envejecimiento activo desde el dominio de la terapia ocupacional, es relevante para conseguir un envejecimiento exitoso y satisfactorio, y utilizarlo como agente de justicia ocupacional (16).

Para abordar estos aspectos desde Terapia Ocupacional se ha utilizado el Modelo de Ocupación Humana (MOHO) (17), ya que proporciona un enfoque centrado en la ocupación y en la persona, teniendo en cuenta sus motivaciones, el estilo de vida y el contexto ambiental que le rodea.

El modelo describe que la ocupación humana está comprendida por tres áreas (actividades de la vida diaria, productividad y trabajo) desempeñadas en un contexto temporal, físico y social y que aporta a la persona la posibilidad de relacionarse con el mundo social en el que vive. El MOHO conceptualiza a los seres humanos en tres componentes interrelacionados para comprender el modo en que eligen, organizan y llevan a cabo sus ocupaciones: volición, habituación y capacidad de

desempeño. Además, hace incidencia en que la ocupación ocurre en un ambiente, y es influenciada por este, adquiriendo significado a través de su contexto físico y sociocultural. Por último, dado que los entornos y contextos son formados e interpretados por la cultura, es fundamental establecerla como aspecto que influye en el desempeño.

Teniendo en cuenta la fundamentación del modelo, para desarrollar un plan centrado en el cliente hemos de considerar a cada persona de manera particular y diseñar una intervención individualizada con la finalidad de mejorar su calidad de vida y participación, a través de la ocupación.

Como hemos nombrado anteriormente en el desempeño ocupacional de la persona influye el contexto y entorno en el que vive, ya que dependiendo de este la población tendrá diferentes valores, creencias, roles, hábitos, ... (14,15,16).

Mosqueruela (Teruel) es una localidad de 558 habitantes que se caracteriza por el gran porcentaje de población mayor de 65 años que reside en el municipio, representando un 32,1% de la población total (178 personas) (18).

Esta distribución de la población debería suponer una mayor destinación de recursos para las personas mayores que residen en zonas como Mosqueruela, pero, sin embargo, se caracterizan por tener una mayor dificultad de acceso a estos recursos por su situación de aislamiento y de despoblación (6). Es por ello por lo que se hace necesario no olvidarse de estos grupos de población, para que puedan envejecer de manera exitosa y conservando la mayor calidad de vida el mayor tiempo posible.

Para llevar a cabo el desarrollo del programa se ha seleccionado la Asociación de Jubilados de Mosqueruela, ya que en ella participa la mayor parte de población mayor y poseen un local acondicionado y accesible.

## **OBJETIVOS**

Con todo lo anterior expuesto, el objetivo principal de este trabajo es elaborar un programa de intervención de terapia ocupacional dirigido a las personas mayores de 65 años que residen en Mosqueruela que participen en la Asociación de Jubilados, teniendo en cuenta las necesidades de la población a la que se dirige y el contexto en el que viven, basado en el envejecimiento activo a través del Modelo de Ocupación Humana (MOHO).

Los objetivos generales del desarrollo de este programa de intervención son:

- Dar a conocer de la profesión de Terapia Ocupacional y sus beneficios en las personas mayores de 65 años en Mosqueruela.
- Valorar las necesidades de la población mayor de 65 años de Mosqueruela y la posible intervención desde Terapia Ocupacional.
- Proponer un plan de intervención desde Terapia Ocupacional para este grupo de población.
- Definir la meta general de la intervención y un método para la valoración de su consecución.
- Conocer la participación en ocupaciones sociales y de ocio de la población mayor de 65 años de Mosqueruela.
- Identificar situaciones de soledad y desequilibrio ocupacional entre las personas mayores de 65 años de Mosqueruela.



## METODOLOGÍA

En el proceso de elaboración de este trabajo se han realizado diferentes fases. En primer lugar, se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica para conocer el impacto del envejecimiento en la población actual, en especial en las poblaciones rurales, analizar la perspectiva del envejecimiento activo y la relación de la Terapia Ocupacional con este proceso. Para ello, se han utilizado diferentes bases de datos, varias revistas propias de Terapia Ocupacional y páginas de organismos oficiales.

BASE DE DATOS	REVISTAS DE TERAPIA OCUPACIONAL	ORGANISMOS OFICIALES
Dialnet (Envejecimiento activo, Medio rural, Terapia Ocupacional)	American Journal of Occupational Therapy (AJOT)	Instituto de mayores y servicios sociales (IMSERSO)
Pubmed (Active ageing, Occupational Therapy)	Australian Occupational Therapy Journal (OTA)	Instituto aragonés de estadística (IAEST)
OTSeeker (Active ageing, Occupational Therapy)	New Zealand Journal of Occupational Therapy (NZJOT)	Council of Occupational Therapists for the European Countries (COTEC)

El programa se diseña con una duración de un año. Las fases del programa han seguido las recomendaciones del Marco de trabajo de Terapia Ocupacional (3ª ed.) (14) que a continuación se detallan:

### 1. EVALUACION.

Esta fase del programa está dirigida a conocer la situación ocupacional de la población mayor de Mosqueruela (Teruel), sus necesidades e intereses de ocio y tiempo libre que puedan abordarse desde Terapia Ocupacional, favoreciendo el envejecimiento activo con el fin de mejorar su bienestar y participación social. Para obtener esta información, se utilizaron herramientas de evaluación del Modelo de Ocupación Humana (G. Kielhofner) (17), en concreto, el Listado de Intereses, el Listado de Roles y el NIH Activity Record.

Varias de las herramientas que se han utilizado se adaptaron a las características de los usuarios y del entorno. El listado de Intereses (Anexo I) se adaptó a las actividades y al lenguaje presentes en la localidad de evaluación, y además se redujo el número de ítems, para facilitar la realización de este y evitar que la población abandonara la prueba (19). Por otro lado, el NIH Activity Record (Anexo II) se utilizó con estructura de entrevista recogiendo la misma información que el original, pero se realizó de forma grupal, permitiendo la colaboración de todos los participantes por igual (20). El listado de Roles (Anexo III) no precisó ninguna adaptación (21).

La valoración tuvo lugar en Mosqueruela, en el Centro de Jubilados, dónde se citó a todas las personas que estuvieran dispuestas a participar en este proyecto. Participaron 8 personas, de las cuales eran todas mujeres excepto un hombre con edades comprendidas entre los 67 y los 88 años. Se solicitó que leyeran y firmarán el consentimiento informado (Anexo IV) y una hoja informativa (Anexo V) dónde se proporcionaba información sobre su participación en el proyecto y la terapia ocupacional.

La información obtenida sobre las necesidades de esta población nos sirvió para realizar un perfil ocupacional y el análisis del desempeño, para establecer así unos objetivos específicos de la intervención.

## 2. INTERVENCIÓN

El proceso de intervención está dirigido a utilizar las ocupaciones como medio o como fin para conseguir una mejoría en el bienestar, salud y calidad de vida del cliente. Este programa se dirige hacia una población mayor del medio rural, con la finalidad de prevenir o mejorar situaciones que provoquen discapacidad. Se secciona en tres fases: plan de intervención, implementación de la intervención y revisión de la intervención. En este proyecto únicamente vamos a diseñar la intervención para su posterior implementación y revisión.

El diseño del plan de intervención es una de las partes más importantes del proceso y es en él dónde se establecerán las metas objetivas y medibles, los enfoques de la intervención y la propuesta de mecanismos para la prestación del servicio. Además, se seleccionarán instrumentos para la medición de los resultados.

Una vez finalizada la planificación se lleva a cabo la intervención en el contexto y entorno seleccionado. Durante este proceso se lleva a cabo la revisión de la intervención, reevaluando las actividades propuestas y los resultados esperados, para realizar las modificaciones necesarias y que se consigan así los objetivos planteados. Además, al finalizar el programa se completará una valoración para conocer su satisfacción con el proyecto. (Anexo VI)

### 3. RESULTADOS ESPERADOS

El resultado general de las intervenciones de Terapia Ocupacional es apoyar la salud y la participación basándose en el compromiso con las ocupaciones. Del mismo modo, para conocer la eficacia del programa y si hay un efecto de la intervención en dichos componentes, se debe realizar una evaluación de las actividades del programa y los resultados esperados.

El resultado esperado del programa es aumentar la participación de la población mayor de 65 años en la comunidad, logrando así un efecto positivo en su calidad de vida y su salud.

## **DESARROLLO**

### **EVALUACIÓN: Perfil ocupacional y análisis del desempeño**

Los resultados obtenidos tras la utilización de las herramientas seleccionadas permitieron elaborar el perfil ocupacional de este grupo de población.

El colectivo tiene numerosos intereses de participación en ocupaciones significativas para aprender, mejorar diferentes componentes, retrasar la pérdida de habilidades y mantenerse independientes, pero también, y no menos importante, para mantener las relaciones sociales. Los intereses de las usuarias en cuanto a ocio y participación social se dirigen principalmente a el entrenamiento de las capacidades cognitivas como consecuencia de su percepción de fallos de memoria en su vida diaria; por otro lado, también se interesan por actividades deportivas, como yoga, pilates o natación y por actividades culturales como la escritura, lectura, cine, teatro o los viajes.

Los roles que asumen son el rol de proveedoras de cuidados y amas de casa, en numerosos casos el de abuelas y de participantes de un grupo religioso. Su rol social como factor que influye en la sociedad no está identificado por ellas, pero sí que se atribuyen el rol de participante de organizaciones y reflejan en ello gran importancia. Además de todo ello, enseñar lo que han aprendido en la vida a los más jóvenes y participar en organizaciones también representa un valor significativo para ellos.

Las rutinas que conforman la vida de este grupo de población están caracterizadas por una gran dedicación del tiempo al cuidado del hogar y el cuidado de otros, además de gran parte del tiempo dedicado a descansar, ver la tele o en actividades con poco o escaso significado para las usuarias; Es por ello que se observa un gran desequilibrio ocupacional, marcado por el gran uso del tiempo en actividades de la vida diaria y la escasa participación en actividades de interacción social y para relacionarse con otros.

Por último, la capacidad de desempeño de las usuarias, en muchas ocasiones se ve influida por la situación creada por el propio envejecimiento en la que se encuentra esta población, ya que puede limitar la accesibilidad para el desempeño de ocupaciones

significativas. Otro aspecto que dificulta el desempeño de estas ocupaciones es la falta de información o el desconocimiento sobre las oportunidades de ocio y de participación social.

Analizando los resultados de la evaluación se elabora el programa de intervención, siendo de gran importancia para ello los intereses detectados y las demandas expuestas por las usuarias, además de tener en cuenta la influencia del contexto, el entorno, los valores y creencias de las usuarias en su desarrollo.

## **INTERVENCIÓN**

El desarrollo de esta parte del proceso se ha llevado a cabo dividido en dos etapas, el diseño de la intervención y la revisión de la intervención.

### **- Diseño de la intervención**

Los objetivos propuestos para esta población, teniendo en cuenta sus necesidades y demandas han sido los siguientes:

- › Posibilitar el acceso y ofrecer mecanismos para aumentar el conocimiento acerca de las oportunidades de participación y ocio que proporciona el entorno.
- › Mejorar o mantener las capacidades cognitivas de las usuarias y prevenir el deterioro de estas asociado al envejecimiento.
- › Proporcionar estrategias para la mejora de la realización de las actividades de la vida diaria, en concreto el cuidado del hogar.
- › Promover un equilibrio ocupacional entre las diferentes áreas ocupacionales, disminuyendo la carga de las actividades de la vida diaria e incrementando las actividades de ocio y tiempo libre o productividad.
- › Ofrecer nuevas oportunidades para potenciar la participación activa de las personas mayores en su comunidad expresando sus conocimientos a jóvenes y niños.

Para la consecución de los objetivos propuestos la intervención se ha dirigido hacia tres vertientes. En primer lugar, el uso de las ocupaciones significativas para el cliente con finalidad terapéutica, teniendo en cuenta el entorno, las actividades y el cliente. Por otra parte, es un proceso de formación, para que la población adquiriera los conocimientos necesarios sobre su salud y participación, las relaciones intergeneracionales y la importancia que ello tiene en su vida. Por último, el proyecto se dirige a fomentar la autogestión de este grupo de población, que se empoderen para así poder participar en las ocupaciones de ocio y participación deseadas.

El enfoque general de la intervención es la promoción de la salud y la prevención de la dependencia entre la población mayor de 65 años de la localidad. Dado que el desempeño y la calidad de vida de las usuarias está en riesgo, debemos facilitar entornos y actividades significativas que los mejoren, además de prevenir el desarrollo de barreras que limiten la participación ocupacional del cliente. Además, dada la importancia de retrasar la aparición de la dependencia y mantener la participación en ocupaciones hasta el final de la vida, debemos proveerles de los mecanismos necesarios para mantener sus capacidades y destrezas.

Para finalizar el diseño de programa, se describen los talleres que se utilizarán para la consecución de los objetivos propuestos, y, también se añade un método para evaluar cada actividad, lo que nos permitirá realizar la reevaluación del plan de intervención.

### **TALLER COGNITIVO: "ENTRENA TU MENTE"**

"Entrena tu mente" es un taller cognitivo en que se trabajan las áreas cognitivas de atención, memoria, inhibición, praxis, organización visoespacial y funciones ejecutivas.

#### Objetivos

- Mantener o mejorar las destrezas cognitivas de las usuarias que están presentes en el desempeño de las actividades de la vida diaria.
- Facilitar la participación en las ocupaciones deseadas.
- Fomentar las relaciones sociales de la población mayor de 65 años y evitar situaciones de aislamiento social.

#### Metodología y evaluación

La duración del taller es de 1 hora y 30 minutos y se divide en dos partes, una de trabajo individual, en la que se trabajan diferentes componentes cognitivos con el material preparado por la terapeuta ocupacional, y otra de trabajo grupal, donde se trabajan dichos elementos, pero de forma más dinámica.

En el caso que se detectase algún tipo de problema en las funciones cognitivas se utilizará el Lowenstein Occupational Therapy Cognitive Assessment for Geriatric Population (LOTCA-G) (22), para valorar el rendimiento cognitivo de las usuarias y tener así una medida estable de los resultados de la evaluación.

Por otro lado, para evaluar la actividad se proporcionará a las usuarias un cuestionario que recoge información sobre la dificultad de las actividades realizadas en el taller. (Anexo VII)

### **TALLER "APRENDE A CUIDARTE"**

"Aprende a cuidarte" es un taller diseñado para proporcionar conocimientos y facilitar la participación de las usuarias en el cuidado del hogar. Este taller, está abierto a otras actividades de la vida diaria que reciban interés por parte de las participantes.

#### Objetivos

- Eliminar la aparición fatiga en la realización de actividades de cuidado del hogar mostrada en el NIH Activity Record.
- Aumentar conocimientos para evitar daños asociados a una mala realización de las actividades de cuidado del hogar
- Fomentar las relaciones sociales de la población mayor de 65 años y evitar situaciones de aislamiento social.

#### Metodología y evaluación

El taller consta de diferentes sesiones de 1 hora de duración y se dividen en dos fases, una más teórica al inicio y posteriormente sesiones más prácticas. El contenido varía desde aspectos más generales de ergonomía, adaptados a las usuarias, hasta contenidos más específicos de todas las tareas que incluyen las actividades de cuidado del hogar.

Para la evaluación de la actividad las usuarias completarán un breve cuestionario, a cerca de la utilidad de los conocimientos adquiridos tras la participación en el taller, en su vida diaria. (Anexo VIII)

### **CHARLAS INFORMATIVAS DE OCIO SANO Y SALUDABLE**

Las "charlas informativas de Ocio sano y saludable" son unas reuniones dónde el terapeuta ocupacional ejerce un papel de transmisor de las diferentes oportunidades de ocio y tiempo libre presentes en la localidad y en lugares cercanos, teniendo en cuenta los intereses detectados en la población.

#### Objetivos

- Aumentar la participación en actividades de ocio de la población mayor 65 años de la localidad.
- Facilitar el acceso a las oportunidades de ocio del entorno.
- Fomentar la autogestión del ocio.
- Fomentar las relaciones sociales de la población mayor de 65 años y evitar situaciones de aislamiento social.

#### Metodología y evaluación

Las sesiones serán de 1 hora de duración y desempeñarán una vez a la semana para posibilitar la organización de actividades del fin de semana o la semana próxima. El terapeuta expondrá las opciones de ocio, temporales y mantenidas en el tiempo, teniendo en cuenta los intereses identificados, para facilitar que las usuarias compartan sus intereses y se puedan crear subgrupos en base a ello.

Para la evaluación del taller se realiza, al inicio de la charla, un cuestionario que recoge información sobre su participación en ocio tras la ejecución de la sesión anterior. (Anexo IX)

### **TALLER INTERGENERACIONAL: "ENSEÑANDO A LOS MAS PEQUEÑOS"**

"Enseñando a los más pequeños" es un taller que ofrece la oportunidad a las usuarias de enseñar sus conocimientos a los jóvenes y niños e incrementar su participación activa en la comunidad.

#### Objetivos

- Aumentar la participación activa de la población mayor de 65 años de la localidad.
- Incrementar la autoestima y el sentido de utilidad de las personas en la última etapa de la vida, teniendo así, efectos positivos en su calidad de vida.
- Fomentar las relaciones sociales de la población mayor de 65 años y evitar situaciones de aislamiento social.

#### Metodología y evaluación

El taller se conforma de dos fases, la primera se dirigirá a la planificación de las sesiones a realizar, detallando su tema, estructura y metodología de desempeño; en la siguiente fase se llevarán a cabo las actividades programadas para los grupos de niños y jóvenes. Una vez terminada se reiniciaría el proceso con diferente temática y haciendo las modificaciones que se consideren oportunas. Para determinar las fechas de realización de los talleres deberán contactar con la Asociación de Madres y Padres del Alumnado del colegio de la localidad. Para la evaluación de la actividad se realizará al finalizar cada actividad con niños y jóvenes una pregunta a las usuarias valorando su nivel de satisfacción con su participación en el taller. (Anexo X)



Los recursos necesarios para llevar a cabo los diferentes talleres propuestos son el centro de Jubilados de Mosqueruela, la asociación de Jubilados de Mosqueruela y el Terapeuta Ocupacional que será el encargado de realizar las sesiones y en alguno de los talleres el profesional estará únicamente de apoyo.

- Revisión de la intervención

Durante todo el proceso de intervención se tendrán en cuenta las demandas de los usuarios y las observaciones del profesional para así poder adaptar y/o modificar las sesiones y conseguir una mayor satisfacción junto con unos mejores resultados a través de la intervención.

Para observar si se obtienen los resultados esperados y hacer un seguimiento de los talleres propuestos, se realiza en cada uno de ellos de una valoración observacional basada en el rendimiento, la socialización y la participación de las usuarias. (Anexo XI)

## **RESULTADOS ESPERADOS**

El resultado inicial que se espera con esta intervención es incrementar o mantener el nivel de salud y bienestar fomentando la participación en ocupaciones significativas para prevenir o retardar la aparición de discapacidad en las usuarias, así como promover un envejecimiento activo y saludable entre esta población.

Del mismo modo, se espera que sean capaces de identificar sus fortalezas y necesidades, las metas, sus derechos y responsabilidades para poder acceder y participar en numerosas ocupaciones a su alcance, así como aumentar las oportunidades y recursos para satisfacer sus necesidades ocupacionales, de salud y sociales.

Se proponen los siguientes indicadores para la evaluación del programa en un año, siendo estos modificables a lo largo del periodo.

En primer lugar, los indicadores para las actividades propuestas que se van a recoger son:

- El número de sesiones realizadas. Se espera que se mantengan en el periodo de un año.
- El número de asistentes. Se espera que se mantenga o incremente un 20% en el proceso del programa.
- El número de evaluaciones realizadas en los talleres. Se espera que se completen al menos por el 80% de las usuarias.

En segundo lugar, como indicadores de los resultados se detallan los siguientes:

- Participación en actividades de ocio que promuevan la interacción social. Se espera un incremento en un 95% de las usuarias.
- Autogestión de actividades de ocio. Se espera que al final de la intervención se consiga.
- Rendimiento cognitivo de las usuarias. Se espera que entre aquellas usuarias a las que se realizó el Lowenstein Occupational Therapy Cognitive Assessment for Geriatric Population (LOTCA-G) se observe un mantenimiento de la puntuación obtenida en un 30% de ellas.
- Rendimiento de las usuarias en el taller cognitivo. Se espera que se observen cambios positivos en los registros diarios del terapeuta ocupacional desde el inicio al final del programa.
- Fatiga detectada en el NIH Activity Record. Se espera la disminución en el en el 40% de los casos.
- Desequilibrio ocupacional. Se espera disminuirlo, aumentando un 35% la presencia de actividades de ocio y tiempo libre o productividad en el NIH Activity Record.
- Satisfacción con la participación en los talleres intergeneracionales. Se espera que el 75% de las usuarias estén entre satisfechas y muy satisfechas.

Por último, se espera que la satisfacción de las usuarias con su participación en el programa sea positiva en al menos el 80% de ellas y se perciba un incremento en sus conocimientos sobre la terapia ocupacional y el envejecimiento activo.

## **CONCLUSIONES**

Con la realización de este programa se pretende dar visibilidad a la gran parte de población envejecida que se encuentra en áreas rurales y proponer un cambio hacia un envejecimiento activo desde Terapia Ocupacional, teniendo en cuenta las características de este grupo de población, así como el entorno y contexto en el que desempeñan sus ocupaciones. Por lo tanto, se ha querido conocer las ocupaciones en las que participan a lo largo del día, sus rutinas y sus roles e intereses para elaborar un programa adecuado a sus necesidades y demandas. Además, la realización de este trabajo ha permitido identificar situaciones de desequilibrio ocupacional y aislamiento social entre este grupo de población. Para poder disminuirlas se propone abordarlas desde la terapia ocupacional, incrementando la participación en actividades de ocio e interacción social y favoreciendo rutinas y hábitos saludables.

Para medir los resultados del programa se han elaborado unas herramientas que nos permitirán valorar, a nivel general, el programa de intervención y se establecen unos indicadores como método de evaluación de la consecución de los objetivos del programa en un año.

Por último, se quiere dar a conocer el papel de la Terapia Ocupacional como agente del envejecimiento activo, ya que es una profesión desconocida en las zonas rurales y que puede aportar sus conocimientos para conseguir un envejecimiento activo y saludable basado en la participación en ocupaciones sociales y de ocio significativas que faciliten el bienestar y la salud de esta población.

El programa de intervención desarrollado aporta a las usuarias nuevas oportunidades que facilitan un envejecimiento activo y saludable, previniendo o disminuyendo situaciones de desequilibrio ocupacional y de soledad mejorando así la calidad de vida de la población mayor 65 años de la localidad. Del mismo modo, promueve una nueva forma de visión del envejecimiento poco visible en el medio rural, fomentando el ocio y actividades que supongan interacción social para prevenir el deterioro de capacidades y habilidades propio de esta etapa de la vida.

Para conseguirlo, debemos aprovechar todas las oportunidades que nos proporciona el medio rural, como el asociacionismo, el compañerismo, la generosidad y los recursos naturales del entorno, que utilizados de forma adecuada pueden ser un gran mecanismo para conseguir que este grupo de población, cada vez más numeroso, aprenda a envejecer de la forma más saludable posible y evitar la aparición de situaciones de dependencia.

Las líneas futuras que planteo para este programa es la continuación con la ejecución programa en Mosqueruela con las usuarias valoradas, estando abierto para nuevas usuarias o usuarios del pueblo que por los motivos que fuesen no participaron en la elaboración del proyecto, y estar abierta ante cualquier demanda o necesidad planteada por las usuarias que pueda abordarse desde el campo de la terapia ocupacional, y tenga como objetivo principal incrementar la calidad de vida, la salud y la participación de estas personas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Millán Calenti JC. Principios de Geriatria y Gerontología. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, D.L; 2006
2. Vicente López JM. Libro Blanco del Envejecimiento Activo. [Internet]. 1ª ed. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO); 2011. Disponible en: [https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088\\_8089libroblancoenv.pdf](https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf)
3. Giró Miranda, J. Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo. [Internet]. Logroño: Universidad de la Rioja, Servicio de publicaciones; 2006. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=343628>
4. Rowe JW, Kahn RL. Human aging: usual and successful. Science. 1987; 237 (4811): 143-149
5. Rowe JW, Kahn RL. Successful aging. The Gerontologist. 1997; 37 (4): 433-440
6. Luesia F, Morel MA. Estrategia de atención y protección social para las personas mayores en Aragón [Internet]. Zaragoza: Gobierno de Aragón, Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales; 2018. Disponible en: [http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/InstitutoAragonesServiciosSociales/Documentos/Estrategia\\_atencion\\_personas\\_mayores2.pdf](http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Organismos/InstitutoAragonesServiciosSociales/Documentos/Estrategia_atencion_personas_mayores2.pdf)

7. Vidal Domínguez MJ, Labeaga Azcona JM, Casado Durandez P, et al. Informe 2016: las personas mayores en España. [Internet] 1ª ed. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO); 2017. Disponible en: [http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/112017001\\_informe-2016-persona.pdf](http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/112017001_informe-2016-persona.pdf)
8. Bermejo L, Alonso MA, Belda JM, Díaz P, Fabregat ME, Cabrera I, et al. Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores: guías de buenas prácticas. [Internet]. Madrid: Médica Panamericana D.L.; 2010. Disponible en: <https://www.siiis.net/documentos/Digitalizados/Envejecimiento%20Activo%20y%20Actividades%20Socioeducativas.pdf>
9. Monreal P, Del Valle A, Tarrés R. Haciendo visible lo invisible. Anuario de Psicología: Universidad de Barcelona [Internet]. 2009; 40 (3): 391-406. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/132556059.pdf>
10. Ponce de León L, Andrés S. Envejecimiento activo en el ámbito rural en España. Ehquidad [Internet]. 2017; 7: 175-198. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5964419>
11. Regalado PJ. Envejecimiento activo, un marco político. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2002; 37 (S2): 74-105. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6649152>
12. Council of occupational therapists for the European countries (COTEC). Occupational Therapists contribution to active ageing, health and well-being in the older population. 2010. Disponible en: <https://coteceurope.eu/COTEC%20Docs/Publications/COTEC%20Political%20statement%20OT%20Contribution%20to%20active%20ageing%E2%80%A6.pdf>

13. Clemson LM, Laver KE. Active ageing and occupational therapy align. Australian Occupational Therapy Journal (OTA). [Internet]. 2014; 61: 204-207. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24762322>
14. American Occupational Therapy Association. Occupational therapy practice framework: Domain and process. 3ª ed. American Journal of Occupational Therapy (AJOT). 2014; 68 (1): 1-48. Disponible en: <http://www.terapia-ocupacional.org.ar/wp-content/uploads/2014/05/3%C2%AA-Edicion-Marco-de-Trabajo-2013.pdf>
15. Alegre J, Huertas E, Corregidor AI, Martinez R, Duque J, Matilla R, et al. Terapia Ocupacional en Geriatría y Gerontología. Madrid: Ergon; 2010.
16. Wilcock AA, Active ageing: Dream or reality. New Zealand Journal of Occupational Therapy (NZJOT). [Internet]. 2007; 54 (1): 15-20. Disponible en: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.498.6164&rep=rep1&type=pdf>
17. Kielhofner G. Modelo de ocupación humana: teoría y aplicación. 4ª ed. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana; 2011.
18. Instituto Aragonés de Estadística (IAEST): Estadística local. Zaragoza: Gobierno de Aragón. Disponible en: <http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Institutos/InstitutoAragonesEstadistica/AreasGenericas/ci.EstadisticaLocal.detalleDepartamento>
19. Kielhofner G, Neville A, De las Heras CG. Listado de intereses adaptado. [Traducción] Model of Human Occupation. Chicago: Clearing-house; 2007

20. Gerber L, Furst G. Configuración de Actividad NIH (NIH Activity Record/Actre). Model of Human Occupation; 1992
21. Oakley F, Kielhofner G, Barris R. Listado de Roles. [Traducción] Model of Human Occupation; 1985
22. Katz N, Averbuch S, Bar-Haim A. Dynamic Lowenstein Occupational Therapy Cognitive Assessment–Geriatric Version (DLOTCA–G): Assessing Change in Cognitive Performance. American Journal of Occupational Therapy (AJOT) [Internet]. 2012; 66 (3): 311-319. Disponible en:  
<https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1851574>
23. De las Heras CG. Modelo de Ocupación Humana. Madrid: Editorial Síntesis S.A.; 2015.
24. Schell B, Gillen G, Scaffa M, Cohn E. Willard & Spackman Terapia Ocupacional. 12ª ed. Mexico: Editorial Médica Panamericana, 2015.



## ANEXOS

### Anexo I:

#### LISTADO DE INTERESES ADAPTADO

Kielhofner & Neville (1983)

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Directrices: Para cada actividad, marque todas las columnas que describan tu nivel de interés en esa actividad.

ACTIVIDADES	¿CUÁL HA SIDO TU NIVEL DE INTERÉS?						¿PARTICIPAS ACTUALMENTE EN ESTA ACTIVIDAD?		¿TE GUSTARÍA REALIZARLA EN EL FUTURO?	
	EN LOS ÚLTIMOS 10 AÑOS			EN EL ÚLTIMO AÑO			SI	NO	SI	NO
	MUCHO	POCO	NINGUNO	MUCHO	POCO	NINGUNO				

HUERTO										
COSER/HACER LABOR										
JUGAR A CARTAS										
HABLAR/LEER IDIOMAS EXTRANJEROS										
PARTICIPAR EN ACTIVIDADES RELIGIOSAS										
ESCUCHAR LA RADIO										
CAMINAR/PASEAR										
RESTAURAR OBJETOS										
ESCRIBIR										
BAILE DE SALÓN										
BAILES TRADICIONALES										
JUGAR A LA PETANCA										
VER DEPORTES										
ESCUCHAR MÚSICA										
TOCAR MÚSICA										
CELEBRAR DÍAS FESTIVOS										
HACER PUZZLES										
VER PELÍCULAS										
ASISTIR A CHARLAS O CONFERENCIAS										

ACTIVIDADES	¿CUÁL HA SIDO TU NIVEL DE INTERÉS?						¿PARTICIPAS ACTUALMENTE EN ESTA ACTIVIDAD?		¿TE GUSTARÍA REALIZARLA EN EL FUTURO?	
	EN LOS ÚLTIMOS 10 AÑOS			EN EL ÚLTIMO AÑO			SI	NO	SI	NO
	MUCHO	POCO	NINGUNO	MUCHO	POCO	NINGUNO				

CUIDADO DE ANIMALES										
PARTICIPAR EN POLÍTICA										
HACER EXCURSIONES O CAMINATAS AL MONTE										
HACER MANUALIDADES										
DECORAR INTERIORES										
PERTENECER A ASOCIACIONES										
CANTAR										
IR AL TEATRO										
RUTAS POR PUEBLOS										
IR A LA PELLUQUERIA										
IR EN BICICLETA										
IR A CAZAR										
IR A VER CARRERAS DE MONTAÑA										
IR A VER CONCURSOS										
ARREGLAR LA CASA										
TRABAJAR CARPINTERÍA										
CONducir VEHÍCULOS										
CUIDAR NIÑOS										
CUIDAR ADULTOS O MAYORES										
JUGAR A PADELO O FRONTÓN										
ESTUDIAR										

ACTIVIDADES	¿CUÁL HA SIDO TU NIVEL DE INTERÉS?						¿PARTICIPAS ACTUALMENTE EN ESTA ACTIVIDAD?		¿TE GUSTARÍA REALIZARLA EN EL FUTURO?	
	EN LOS ÚLTIMOS 10 AÑOS			EN EL ÚLTIMO AÑO			SI	NO	SI	NO
	MUCHO	POCO	NINGUNO	MUCHO	POCO	NINGUNO				

NADAR/HACER EJERCICIO EN LA PISCINA										
JUGAR AL DOMINÓ/JUEGOS DE MESA										
IR A VISITAR LUGARES										
JUGAR AL AJEDREZ/DAMAS										
COCINAR										
CLUB DE LECTURA										
VIAJAR										
ENSEÑAR CONOCIMIENTOS A NIÑOS										
COLECCIONAR										
PINTURA										
FOTOGRAFÍA										
HACER PAN/MASAR										
TRABAJAR LA MEMORIA										
IR A CONCIERTOS										
VER LA TELEVISIÓN										
IR A FIESTAS O CELEBRACIONES										
PRACTICAR YOGA										
PRACTICAR PILATES										
PRACTICAR OTROS DEPORTES										

¿QUÉ DEPORTES TE GUSTARÍA REALIZAR?

SI HAY ALGUNA ACTIVIDAD EN LA QUE PARTICIPES ACTUALMENTE Y NO ESTE REFLEJADA EN EL LISTADO PUEDES AÑADIRLA AQUÍ:

SI HAY ALGUNA ACTIVIDAD EN LA QUE TE GUSTARÍA PARTICIPAR, PERO NO SALE EN EL LISTADO PUEDES AÑADIRLA A CONTINUACIÓN:

## **Anexo II:**

### **ENTREVISTA BASADA EN EL NIH ACTIVITY RECORD**

1. Vamos a realizar entre todas una lista con las actividades que hacemos a lo largo del día, desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir y también durante la noche.
2. Para cada actividad indicaremos si la consideramos descanso, autocuidado, actividades domésticas, trabajo, tiempo libre, tratamiento o sueño.
3. Ahora iremos nombrando actividad por actividad y debéis decirme si:
  - habéis sentido dolor durante la realización
  - habéis sentido fatiga al realizar esta actividad (bien al inicio, durante la actividad o después de la actividad)
  - pensáis que lo realizáis bien o mal
  - es significativa para vosotras esta actividad
  - disfrutáis realizando esta actividad
  - descansaste en la realización de la actividad

## Anexo III:

### LISTADO DE ROLES

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sexo : \_\_\_\_\_ Está Ud., Jubilado: \_\_\_\_\_

Estado civil: Soltero: \_\_\_ Casado: \_\_\_ Separado: \_\_\_ Divorciado: \_\_\_ Viudo: \_\_\_

El propósito de este listado es identificar los diferentes roles que usted lleva a cabo. El listado presenta 10 roles y define cada uno de ellos.

#### PRIMERA PARTE:

Al lado de cada rol indica con una marca de cotejo si tenías ese rol en el pasado, si tienes ese rol en el presente y si planeas ese rol en el futuro. Puedes marcar más de una columna para cada rol. Ejemplo: Si ofrecías servicios voluntarios en el pasado, en el presente no los ofreces, pero planeas en un futuro volver a ofrecerlos, marcarías entonces las columnas de pasado y futuro.

ROL	PASADO	PRESENTE	FUTURO
<b>ESTUDIANTE:</b> Asistir a la escuela a tiempo completo o a tiempo parcial.			
<b>TRABAJADOR:</b> Empleado a tiempo completo o a tiempo parcial.			
<b>VOLUNTARIO:</b> Ofrecer servicios sin recibir paga alguna a algún hospital, escuela, comunidad, grupo político, etc. Por lo menos 1 vez por semana.			
<b>PROVEEDOR DE CUIDADOS:</b> Tener la responsabilidad de cuidar niños, esposa/esposo, familiar o amigo, por lo menos 1 vez por semana.			
<b>AMA O AMO DE CASA:</b> Tener responsabilidad de tareas de limpieza de hogar o arreglo del patio, por lo menos 1 vez por semana.			
<b>AMIGO:</b> Pasar algún tiempo y/o realizar alguna actividad con un amigo, por lo menos 1 vez por semana.			
<b>MIEMBRO DE FAMILIA:</b> Pasar algún tiempo y/o realizar alguna actividad con algún miembro de la familia tales como hijos, esposa/esposo, padres u otro familiar, por lo menos una vez por semana.			
<b>MIEMBRO ACTIVO DE UN GRUPO RELIGIOSO:</b> Participar e involucrarse en grupos o actividades afiliadas a alguna religión, por lo menos una vez por semana.			
<b>AFICIONADO:</b> Participar y/o involucrarse en algún pasatiempo o afición tal como coser, tocar algún instrumento, deportes, teatro, trabajo en madera o participar en algún club o equipo, por lo menos 1 vez por semana.			
<b>PARTICIPANTE DE ORGANIZACIONES:</b> Participar en organizaciones tales como Club de Leones, Legión Americana, Asociación de fútbol, Alcohólicos Anónimos, asociaciones profesionales, etc. por lo menos 1 vez por semana.			
<b>OTROS ROLES:</b> Algún otro rol el cual haya realizado anteriormente, el cual realiza ahora o el cual planea realizar. Escriba el rol en la línea en blanco y marca las columnas apropiadas.			

**SEGUNDA PARTE**

En esta parte están listados los roles anteriores. Al lado de cada rol, marca la columna que mejor indique cuan valioso o importante es ese rol para ti. Marca una respuesta para cada rol aunque lo hayas tenido ni pienses tenerlo.

ROL	No muy valioso y/o importante	Algún valor y/o importancia	Muy valioso y/o importante
<u>ESTUDIANTE:</u> Asistir a la escuela a tiempo completo o a tiempo parcial.			
<u>TRABAJADOR:</u> Empleado a tiempo completo o a tiempo parcial.			
<u>VOLUNTARIO:</u> Ofrecer servicios sin recibir paga alguna a algún hospital, escuela, comunidad, grupo político, etc. Por lo menos 1 vez por semana.			
<u>PROVEEDOR DE CUIDADOS:</u> Tener la responsabilidad de cuidar niños, esposa/esposo, familiar o amigo, por lo menos 1 vez por semana.			
<u>AMA O AMO DE CASA:</u> Tener responsabilidad de tareas de limpieza de hogar o arreglo del patio, por lo menos 1 vez por semana.			
<u>AMIGO:</u> Pasar algún tiempo y/o realizar alguna actividad con un amigo, por lo menos 1 vez por semana.			
<u>MIEMBRO DE FAMILIA:</u> Pasar algún tiempo y/o realizar alguna actividad con algún miembro de la familia tales como hijos, esposa/esposo, padres u otro familiar, por lo menos una vez por semana.			
<u>MIEMBRO ACTIVO DE UN GRUPO RELIGIOSO:</u> Participar e involucrarse en grupos o actividades afiliadas a alguna religión, por lo menos una vez por semana.			
<u>AFICIONADO:</u> Participar y/o involucrarse en algún pasatiempo o afición tal como coser, tocar algún instrumento, deportes, teatro, trabajo en madera o participar en algún club o equipo, por lo menos 1 vez por semana.			
<u>PARTICIPANTE DE ORGANIZACIONES:</u> Participar en organizaciones tales como club de Leones, Legión Americana, Asociación de fútbol, Alcohólicos Anónimos, asociaciones profesionales, etc. por lo menos 1 vez por semana.			
<u>OTROS ROLES:</u> Algún otro rol el cual haya realizado anteriormente, el cual realiza ahora o el cual planea realizar. Escriba el rol en la línea en blanco y marca las columnas apropiadas.			

## **Anexo IV:**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo....., afirmo que he sido informado a cerca de la participación en este proyecto en colaboración con Carolina Bielsa Val, estudiante de 4º de Terapia Ocupacional en la Universidad de Zaragoza, para el cual se completarán tres cuestionarios para evaluar las necesidades ocupacionales de la población en dos sesiones grupales.

La participación es completamente voluntaria y soy conocedor de que los datos obtenidos en las sesiones serán utilizados únicamente en el Trabajo Final de Grado para el diseño de un programa de intervención en población mayor de 65 años miembros de la asociación de Jubilados de Mosqueruela (Teruel), elaborado por Carolina Bielsa Val.

Del mismo modo accedo a la realización de fotografías durante las sesiones de evaluación para la elaboración del trabajo.

Firma:.....

## **Anexo V:**

### **DOCUMENTO INFORMATIVO INICIAL**

Mi nombre es Carolina Bielsa, soy de Mosqueruela y este año estoy terminando mi formación de Terapia Ocupacional en la Universidad de Zaragoza; En este curso tengo que elaborar un proyecto y me pareció interesante realizarlo en Mosqueruela, para conocer mejor a la población y aprovechar los recursos de los que se dispone.

La terapia ocupacional es una profesión relacionada con la promoción de la salud y el bienestar a través de la ocupación.

El objetivo principal de la terapia ocupacional es permitir que las personas participen en las actividades de la vida cotidiana que elijan. El terapeuta ocupacional logra este resultado al permitir que las personas hagan cosas que mejorarán su capacidad de participación o modificando el entorno para apoyar mejor la participación.

La terapia ocupacional se practica en una amplia gama de entornos, incluidos hospitales, centros de salud, hogares, lugares de trabajo, escuelas y viviendas especializadas.

Entre otras algunas intervenciones de terapia ocupacional son:

- Mantener y mejorar las actividades de la vida diaria.
- Evaluar y mejorar la capacidad funcional
- Implementación de tecnología asistencial.
- Planificar e implementar una vida sin barreras
- Empleo
- Apoyo y enlace con los cónyuges y familiares.

El programa está centrado en las bases del envejecimiento activo: participación, salud y seguridad. Con la elaboración de este programa pretendo conocer las necesidades de la población y con dicha información (dificultades, intereses, ...) diseñar un plan de intervención



basado en la ocupación como medio para mejorar la participación de cada individuo en sus actividades diarias, la calidad de vida y bienestar en la población de Mosqueruela.

Para su desarrollo necesitaría la participación de un grupo de 10-12 voluntarias/os, mayores de 65 años que sean miembros de la asociación de jubilados. Realizaremos una o dos sesiones, dependiendo del tiempo que dispongamos, en las cuales completaríamos varias evaluaciones para poder diseñar un plan de intervención basado en vuestras necesidades.

Me encantaría disfrutar de vuestra participación, Carolina.

## **Anexo VI:**

### **EVALUACION DE SATISFACCION CON EL PROYECTO**

a. ¿Cómo se ha sentido con su participación en el proyecto?

1. POCO SATISFECHO                      2. SATISFECHO                      3. MUY  
SATISFECHO

b. Le ha gustado el proyecto

1. NADA                                      2. POCO                                      3. MUCHO

c. ¿Le gustaría que se repitiera la realización del proyecto?

1. SI    2. NO

## **Anexo VII:**

### VALORACION TALLER COGNITIVO

a. Valore la dificultad que ha tenido para completar las actividades propuestas en el taller:

1. NADA                      2. UN POCO                      3. MUCHO

b. ¿Le ha gustado participar en el taller?

1. NADA                      2. UN POCO                      3. MUCHO

### **Anexo VIII:**

#### **VALORACION TALLER APRENDE A CUIDARTE**

¿Consideras que han sido útiles los contenidos aprendidos en el taller para tu vida diaria?

1. NADA

2. UN POCO

3. MUCHO

## **Anexo IX:**

### VALORACION TALLER OCIO

¿Ha participado en alguna actividad propuesta en el taller la última semana?

1. SI

2. NO

**Anexo X:**

VALORACION TALLER INTERGENERACIONAL

Con la participación en este taller me he sentido...

1. NADA SATISFECHO 2. SATISFECHO 3. MUY SATISFECHO

**Anexo XI:**

**VALORACION OBSERVACIONAL**

FECHA:			
USUARIO	RENDIMIENTO (realiza la actividad, sigue las reglas)	SOCIALIZACIÓN (responde al grupo, respeta normas sociales)	PARTICIPACIÓN (fluida, sostenida en la actividad, nivel de implicación)